

DENNÍ TALÍŘ

MŮJ DEN NA JEDNOM TALÍŘI

Množství nehraje roli. Důležitý je poměr základních živin.

ZELENINA

dodá živiny, vlákninu a vodu

- listové saláty
- rajčata, okurky, papriky
- hrášek, zelené fazolky
- mrkev, petržel, celer, řepa, ředkve, ředkvičky
- tuřín, chřest, květák, brokolice
- kedluben, zelí, kapusta i růžičková, kadeřávek, pórek
- cuketa, patisony, dýně, řapíkatý celer
- cibule, česnek, křen
- zelené bylinky

SACHARIDY

dodají energii

- obiloviny – rýže, jáhly, pohanka, quinoa
- ovesné vločky, kroupy, bulgur
- výrobky z obilovin – pečivo, těstoviny, kuskus, sušenky, dorty, cereální směsi, corn flakes, rýžové chlebičky, knäckebrody, müsli tyčinky
- brambory
- obilná mléka
- ovoce
- cukr, sirupy, med
- alkohol – víno, pivo, destiláty

BÍLKOVINY

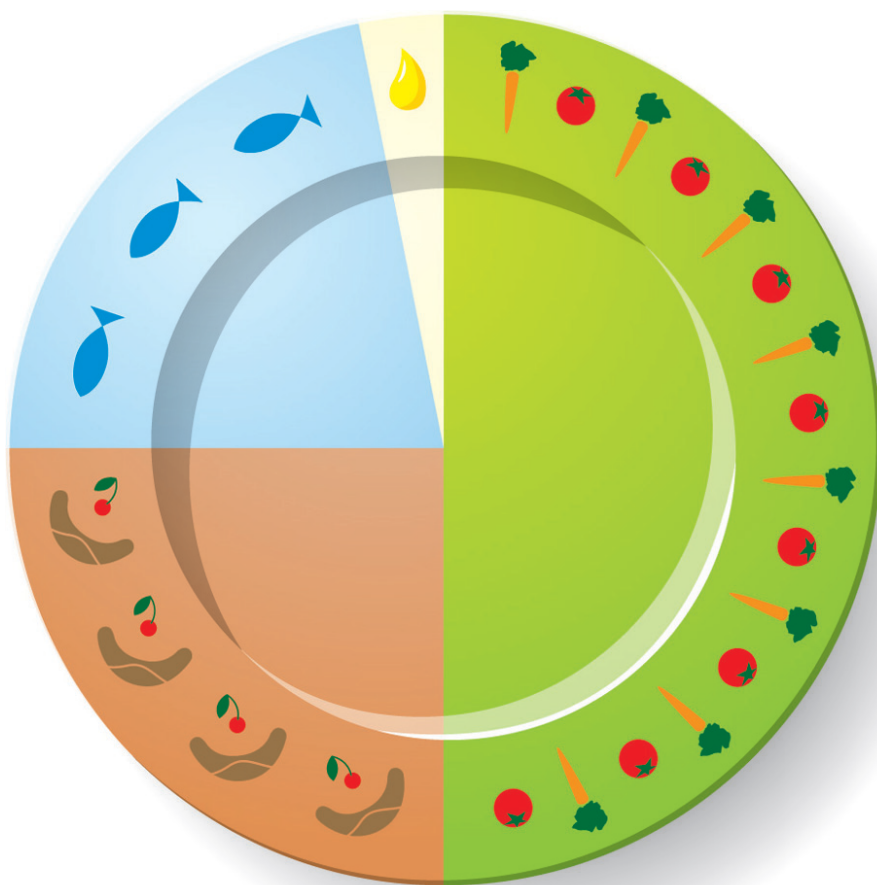
zasytí

- maso, ryby, drůbež, plody moře
- vaječný bílek
- mléko, zákysy, jogurty, sýry, tvarohy, olomoucké tvarůžky
- produkty ze sóji – tofu, tempeh
- ořechy, semínka
- luštěniny – fazole, čočka, hrách, cizrna, arašidy

TUKY

pomohou využít vitamíny

- máslo, ghí, sádlo
- oleje
- vaječný žloutek
- avokádo
- ořechy a semínka
- náplně sušenek a dortů
- kokosové a mandlové mléko



DENNÍ TALÍŘ

MŮJ DEN NA JEDNOM TALÍŘI

Denní talíř je pomůcka, která vám pomůže poskládat si jídla během jednoho dne tak, aby byly všechny makro-živiny byly v optimálním poměru. Vše bez vážení potravin a počítání kalorií.

Vaším cílem je mít každý den složený jídelníček tak, jak vidíte na obrázku.

Denní talíř se skládá ze 4 sekcí: bílkoviny, tuky, sacharidy a zelenina.

Každá potravina v sobě většinou obsahuje více složek, vždy však převažuje jedna hlavní. V systému Denního talíře, kde nejde o exaktní počítání, nám toto dělení úplně stačí.

ABY VÁM DENNÍ TALÍŘ DOBRĚ SLOUŽIL, POTŘEBUJETE ZNÁT TYTO PRAVIDLA:

1. **Denní talíř není exaktní nástroj.** Je to však pomůcka jak dostat do jídelníčku za celý den všechny základní makroživiny v optimálním poměru.
2. **Vnímejte, jak se u jídla a po něm cítíte.** Protože v Denním talíři není předepsané přesné množství, tak je třeba velmi pozorně sledovat, kdy už máte dost. Musíte u jídla zpomalit, odložit telefon a vnímat se. Mnohem pečlivěji sledujte, jak se daří vašemu trávení, jakou máte hladinu energie, které jídlo vás více zasytí a po čem máte brzo hlad.
3. **Je třeba používat zdravý rozum.** Opravdu není dobré každý den jíst zmrzlinu! A také nezapomínejte to, co už o výživě víte. Tato metoda není ničím novým a převratným. Přináší jednoduchost a praktičnost do každodenního života.

Některé potraviny jsou na hraně mezi jednotlivými sekcemi (ořechy jsou hlavně tuky a také trochu bílkoviny, luštěniny obsahují jak sacharidy, tak bílkoviny...) a tak je s nimi potřeba i v rámci talíře počítat.
4. **Kvalitu potravin Denní talíř neřeší.** Vejdou se do něj totiž, jak velmi výživné, tak potraviny s minimálním obsahem mikroživin (vitamíny, minerální látky...). Je tedy na vás zajistit jich ve vašem jídelníčku dostatek v dobré kvalitě.
5. **Sacharidy vám chybět nebudou.** V některých případech (např. zánětlivá onemocnění) dokonce nebude vůbec vadit, když jich budete mít méně než ¼ Denního talíře. Pokud hodně fyzicky pracujete nebo jste aktivní sportovec, tak sacharidů budete potřebovat naopak o něco více. Pečlivě sledujte, jaké je vaše optimální množství a kdy.
6. **Do Denního talíře se vejde i zmrzlina, alkohol nebo řízek.** V těchto případech šalamounsky použijete Denní talíř k tomu, abyste dorovnali poměry a byli večer v dobrých talířových poměrech. Sacharidy si sníte ve formě zmrzliny a k obědu si místo špaget dáte pstruha a salát. Denní talíř přináší tedy řešení pro dny oslav a cestování. Nemusíte mít stres z omezování a zákazů, prostě to jen v dalším jídle dorovnejte.
7. **Každé jídlo by mělo obsahovat zeleninu.** Jedině tak se vám totiž podaří zeleninou naplnit polovinu Denního talíře. Když chcete mít správný poměr na talíři, je potřeba ho mít už v nákupním košíku a v lednici. Když zeleninu nenakoupíte, jen těžko jí pak budete dostávat na talíř.

CVIČENÍ PRO PRÁCI S DENNÍM TALÍŘEM.

- a) Nakreslete si na papír Denní talíř.
- b) Váš včerejší den si do něj zaznamenejte.
- c) Dělejte si čárky do sekcí, podle toho, jaké potraviny jídlo obsahovalo.
- d) Za minutu budete vědět, čeho jste včera měli dost a čeho málo.

Příklad: Ráno káva a croissant - ten zařadíme do sacharidů a taky je v něm spousta tuku, takže ještě čárku do kategorie tuk. Poledne bageta s máslem, rajčetem a mozzarellou. Bageta jsou sacharidy, máslo tuky, mozzarella zařadíme do bílkovin a rajče do zeleniny. V poměru k bagetě udělám za sýr a zeleninu jen jednu čárku. K večeři segedínský guláš s jedním knedlíkem – bílkoviny, sacharidy a čárka pro zeleninu za zelí a jednu za tuky. Večer sklenička vína a pytlík brambůrků. Alkohol má v Denním talíři taky svoje místo, jsou to sacharidy, brambůrky také. Ještě čárka za tuky.

Denní skóre by vylepšila mísa salátu k bagetě. A když vím, že večer bude příležitost dát si sklenku vína, je fajn si část sacharidových jídel během dne odpustit a vytvořit si tak rezervu na večer. (A nezapomeňte na pravidlo č. 3: Je třeba používat zdravý rozum.)